

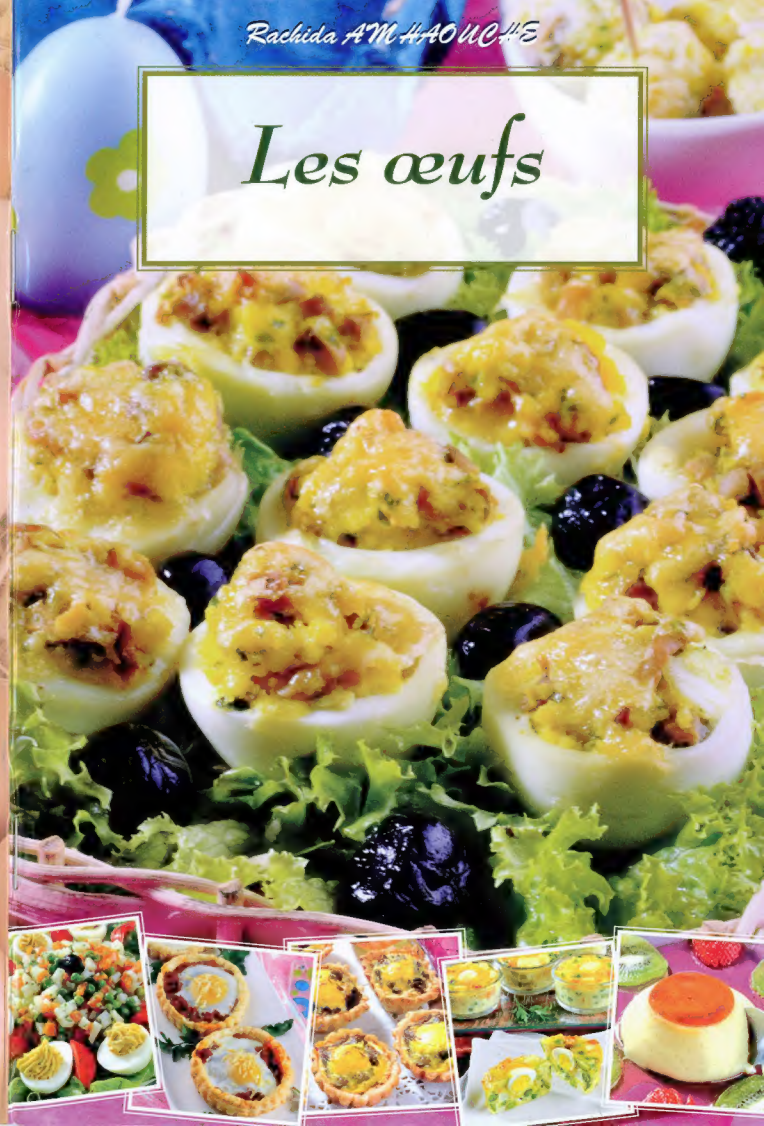
## Collection Rachida AMHAOUCHE

- |                                |                                   |
|--------------------------------|-----------------------------------|
| 1- Cuisine marocaine           | 12- Poissons                      |
| 2- Pâtisserie marocaine        | 13- Feuilletés et viennoiseries   |
| 3- Tajines                     | 14- Les cakes                     |
| 4- Cuisine tunisienne          | 15- Glaces et desserts frais      |
| 5- Soupe d'ici et d'ailleurs   | 16- Petits fours sucrés           |
| 6- Canapés et salés            | 17- L'heure du thé                |
| 7- Salades d'ici et d'ailleurs | 18- Gâteaux familiaux au chocolat |
| 8- Pizzas et quiches           | 19- Tartes et cheesecakes         |
| 9- Les gratins                 | 20- Couscous & semoule de blé     |
| 10- Pommes de terre            | 21- Pastillas & bricks            |
| 11- Poulet                     | 22- Crêpes salées et sucrées      |

**Nouveau**



# Les œufs



## Précisions utiles

*Le temps de cuisson varie selon le type et les dimensions du four. Il est recommandé de vérifier la cuisson pendant la préparation des recettes. Il est conseillé d'utiliser l'huile d'olive (extra vierge spécial cuisine) à la place du beurre.*

1 cuillère à soupe = 20 ml  
1 cuillère à café = 5 ml  
1 verre à thé = 15 cl / 100 g  
1 grand verre = ¼ de litre  
1 bol = 220 g

### Par :

Rachida AMHAOUCHE

### Traduction :

Najim CHARRAOUE

### Editions CHAARAOU

15 - 17 Lot. Epinal/mâarif - Casablanca - Maroc  
Tél. : (+212) 522 99 06 94 Fax. : (+212) 522 99 06 98

**e.mail : [contact@editionschaaraoui.com](mailto:contact@editionschaaraoui.com)**

**[www.editionschaaraoui.com](http://www.editionschaaraoui.com)**

© 2009 Les Editions Chaaraoui

Tous droits réservés. Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite sous quelque forme ou par quelque moyen électronique ou mécanique que ce soit, y compris des systèmes de stockage d'informations ou de recherches documentaires, sans l'autorisation écrite de l'éditeur.

Les œufs 1

Dépôt légal : 2009MO2339

ISBN : 978-9954-1-3147-7

# Les œufs





\* L'œuf est l'un des aliments les plus nutritifs. Sous un faible volume, il apporte une bonne quantité de protéines, de lipides, du fer, du soufre et des vitamines A, B, D et E.

L'œuf est l'ami des femmes enceintes. Il apporte des protéines riches en acides aminés essentiels pour le développement du fœtus. Grande source de choline, ce nutriment joue un rôle essentiel dans le développement et la fonction du cerveau, du système nerveux et cardiovasculaire. Il empêche l'accumulation des graisses au niveau du foie et contribue à l'élimination des déchets du métabolisme. Il suffit d'inclure les œufs à son régime alimentaire et laisser les faits parler d'eux-mêmes. À rappeler que dans certains régimes alimentaire, la modération est la clé d'une bonne santé.

### Vertus des œufs

<b>Fer</b>	Transporte l'oxygène aux cellules, aide à prévenir l'anémie - le fer contenu dans les œufs est facilement absorbé par le corps.
<b>Vitamine A</b>	Contribue à la bonne santé des tissus de la peau et des yeux; aide à la vision nocturne.
<b>Vitamine D</b>	Renforce les os et les dents; peut contribuer à protéger contre certains cancers et maladies auto-immunes.
<b>Vitamine E</b>	Un antioxydant qui joue un rôle dans le maintien d'une bonne santé et dans la prévention des maladies.
<b>Vitamine B<sub>12</sub></b>	Aide à protéger contre les maladies du cœur.
<b>Folate</b>	Contribue à la production et au maintien de nouvelles cellules; aide à prévenir un type d'anémie; aide aussi à protéger contre de graves anomalies congénitales s'il est pris avant la grossesse et pendant les trois premiers mois de la grossesse.
<b>Protéines</b>	Essentielles pour fabriquer et réparer les muscles, les organes, la peau, les cheveux et les autres tissus; nécessaires à la production d'hormones, d'enzymes et d'anticorps; les protéines contenues dans les œufs sont facilement absorbées par le corps.
<b>Sélénium</b>	Travaille de concert avec la vitamine E et agit en tant qu'antioxydant pour aider à prévenir la dégradation des tissus organiques.
<b>Lutéine et zéaxanthine</b>	Maintiennent une bonne vision; peuvent contribuer à réduire le risque de maladies oculaires liées à l'âge, comme les cataractes et la dégénérescence maculaire.
<b>Choline</b>	Joue un rôle important dans le développement et le fonctionnement du cerveau.

### Conseils pratiques

- \* Éviter de manger des œufs dont la coquille est sale car les microbes s'infiltrent facilement à l'intérieur.
- \* Il est préférable de ne pas laver les œufs avant de les conserver car on supprime la poche qui bloque l'infiltration des microbes à l'intérieur.
- \* Conserver les œufs au réfrigérateur dans la partie appropriée. Poser le bout en premier afin de maintenir le jaune au milieu. Les recouvrir pour éviter le changement de température à l'ouverture et la fermeture du réfrigérateur. On peut aussi mettre les œufs dans une boîte et les disposer au réfrigérateur dans l'endroit le moins froid.
- \* Si on ne conserve pas les œufs au réfrigérateur, il faut les disposer dans une boîte qui ne laisse pas infiltrer la lumière et les réserver dans un endroit frais.
- \* Les tâches marron qu'on trouve dans le jaune ou le blanc d'œuf ne nuisent pas à sa fraîcheur.
- \* Il vaut mieux utiliser l'huile d'olive (extra vierge) à la place du beurre pour les omelettes.
- \* Utiliser pour les omelettes une poêle antiadhésive car celle-ci n'a besoin que de peu de graisse.
- \* On peut conserver les œufs durs avec leurs coquilles pendant 4 jours au réfrigérateur et 2 jours s'ils sont écailés.
- \* Monter toujours les blancs d'œufs en neige en incorporant une pincée de sel.

### Reconnaître des œufs frais



Déposer les œufs dans un récipient rempli d'eau. L'œuf qui reste au fond du récipient est très frais par contre celui qui monte à la surface n'est plus bon à consommer. Celui qui flotte au milieu reste bon à la consommation.

### L'emplacement du jaune permet d'identifier la fraîcheur de l'œuf



œuf extra frais



œuf frais



œuf vieux

## Entrée à l'œuf et aux champignons



12 unités

- 6 œufs durs
- ½ petite boîte de champignons (70 g)
- 15 g de beurre
- du sel et du poivre
- 1 c.à.s. de persil haché
- 2 carrés de fromage
- 50 g de fromage râpé

### Garniture :

- de la salade verte
- quelques olives noires



### Préparation :

Écaler les œufs et les couper en deux. Retirer délicatement les jaunes d'œufs et les mettre dans un plat. Découper une fine tranche du bas de chaque demi œuf pour lui donner assise. Joindre ces tranches aux jaunes d'œufs.



Découper les champignons et les faire revenir dans une poêle beurrée. Saler, poivrer et parsemer de persil haché. Mélanger les champignons et le fromage avec les jaunes d'œufs.



Fourrer les demis blancs d'œufs avec ce mélange et parsemer de fromage râpé. Disposer sur un moule à gratin. Faire gratiner au four jusqu'à dorure de fromage.

Servir les œufs farcis sur un lit de salade verte décoré d'olives noires.





## ○○○ Tartelettes aux œufs et au khlii ○○○



- un petit bol de farine
- 500 g de pâte feuilletée
- 500 g d'haricots blancs
- 12 œufs
- 125 g de viande séchée (khlii) sans graisse

12 unités

### Préparation :

Sur une surface farinée, abaisser la pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie puis la saupoudrer de farine. Retourner la pâte, l'abaisser une deuxième fois, l'enrouler sur le rouleau puis l'étaler sur les moules à tartelettes. Couper l'excès de pâte au rouleau à pâtisserie puis fonder les moules.



Piquer les fonds des moules de pâte avec une fourchette et les remplir d'haricots blancs (pour qu'ils ne gonflent pas pendant la cuisson). Faire cuire au four préchauffé à 180°C environ 15 mn. sans les faire dorer. Retirer du four, enlever les haricots blancs et démouler.



Disposer les tartelettes dans une plaque allant au four. Casser un œuf au centre de chaque tartelette et retirer l'excès de blanc.



A l'aide d'un ciseau, découper le khlii en petits morceaux et les répartir autour des œufs. Faire cuire au four préchauffé à 180°C. environ 15 mn. Servir ces tartelettes chaudes comme entrée.





## ◉◉◉ Entrées aux œufs et à la viande ◉◉◉ hachée

- 250 g de viande hachée sans épices
- 1 c.à.s. de persil haché
- du sel
- ¼ de c.à.c. de cumin
- ½ c.à.c. de piment doux
- ½ c.à.c. de cannelle en poudre
- 1 c.à.s. de beurre
- 1 oignon émincé
- 2 c.à.s. d'huile
- 6 fonds de tartelettes (voir page 7)
- 6 œufs

6 unités

### Préparation :

Mélanger la viande hachée avec le persil, le sel, le cumin, le piment doux et la cannelle en poudre. Faire cuire dans une poêle beurrée tout en remuant pour émietter la viande hachée.



Dans la même poêle, faire suer l'oignon dans un peu d'huile. Fourrer chaque fond de tartelettes avec l'équivalent d'1 c.à.c. d'oignon et 1 c.à.s. de viande hachée.



Casser un œuf, le mettre dans un bol et retirer environ la moitié de son blanc puis couvrir les tartelettes avec. Faire de même pour le reste de tartelettes. Faire gratiner au four préchauffé à 180°C pendant 10 mn. ou jusqu'à cuisson des œufs. Servir chaud.





## ●●●● Feuilletés aux œufs ●●●●



- 2 c.à.s. de beurre
- 6 œufs
- 4 carrés de crème de lait
- du sel et du poivre
- une pincée de noix de muscade râpée
- 250 g de feuilles de brick (grand format)

- 1 c.à.s. de beurre fondu
- 1 petit verre d'eau (15 cl)
- 3 c.à.s. de farine
- de l'huile pour friture

### **Garniture :**

- de la sauce mayonnaise

24 unités

### **Préparation :**

Dans une poêle sur feu moyen, faire fondre le beurre et ajouter les œufs l'un après l'autre. Faire cuire sans cesser de remuer et transférer dans un récipient.



Ajouter les carrés de crème de lait, le sel, le poivre et la noix de muscade râpée puis mélanger le tout.



Couper chaque feuille de bricks en quatre et badigeonner chaque triangle avec le beurre fondu. Déposer sur chaque côté de la feuille l'équivalent d'1 et 1/2 c.à.s. de farce.



Rabattre les deux côtés de la feuille vers le milieu puis la rouler bien serrée sur la farce en forme de cigare. Coller le bas de la feuille avec le mélange d'eau et de farine. Continuer ainsi jusqu'à épuisement de la farce.



Faire frire les feuilletés dans un bain d'huile brûlant jusqu'à dorure. Égoutter sur du papier absorbant et les disposer dans un plat de présentation accompagnés de mayonnaise.

**Astuce :** On peut aussi disposer ces feuilletés sur une plaque huilée et les faire cuire au four préchauffé à 180°C jusqu'à dorure.



## ●●●● Bricks à la dinde et aux œufs ●●●●



- 500 g de poitrine de dinde
- 1 oignon haché
- 3 c.à.s. d'huile
- du sel et du poivre
- ½ c.à.c. de gingembre en poudre
- 1 c.à.s. de cannelle en poudre
- quelques pistils de safran pur
- 3 c.à.s. de persil haché
- 2 c.à.s. de miel

- 6 œufs
  - 500 g de feuilles de brick (grand format)
  - 100 g de beurre fondu
  - de l'huile pour friture
- Garniture :**
- 3 c.à.s. de miel
  - 100 g d'amande (pochées, émoussées, frites et concassées)

20 à 25 unités

## Préparation :

Découper la dinde en petits morceaux et les faire revenir avec l'oignon dans de l'huile. Saler et épicer. Dès dorure de l'oignon, verser 1 litre d'eau (rajouter si besoin est) et laisser cuire sur feu moyen pendant 20 mn. Vérifier la cuisson de temps à autre et garder un peu de sauce dans la marmite.



Ajouter le persil et le miel, remuer jusqu'à homogénéisation des ingrédients.



Ajouter les œufs un après l'autre tout en remuant jusqu'à ce que la sauce s'épaississe.



Couper les feuilles de brick en bandes de 8 cm de large et les badigeonner de beurre fondu. Déposer l'équivalent d'1 c.à.s. de farce sur le bas de chaque feuille puis plier en forme de triangle.



Plier de droite à gauche puis de gauche à droite. Continuer ainsi jusqu'à épuisement de la farce. Faire frire les bricks dans un bain d'huile brûlant jusqu'à dorure ou bien les faire dorer au four préchauffé à 180°C.



Avant de servir, plonger les angles des bricks dans du miel puis les enrober d'amandes concassées. Selon le goût, ces bricks peuvent être présentées saupoudrées de sucre glace et de cannelle en poudre, on les présente également nature.



## ◉◉ Quiches aux œufs et au fromage frais ◉◉

- un petit bol de farine
- 500 g de pâte feuilletée
- 500 g d'haricots blancs
- 120 g de fromage blanc
- 1 c.à.s. de persil haché
- 4 œufs
- 8 cl de lait
- du sel et du poivre

### Garniture :

- fromage râpé

6 unités



Sur une surface farinée, abaisser la pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie et la saupoudrer de farine. Retourner la pâte, l'abaisser une deuxième fois, l'enrouler sur le rouleau puis l'étaler sur 6 moules à tartelettes.



Couper l'excès de pâte à l'aide du rouleau puis fonder les moules. Piquer les fonds avec une fourchette les remplir d'haricots blancs (pour qu'ils ne gonflent pas pendant la cuisson). Faire cuire au four préchauffé à 180°C environ 15 mn. sans les faire dorer. Retirer du four, démouler les fonds et les disposer sur une plaque allant au four.



Dans un récipient, mélanger le fromage avec le persil, les œufs et le lait. Saler et poivrer. Répartir ce mélange dans les fonds et parsemer de fromage râpé. Faire cuire au four préchauffé à 180°C. environ 20 mn. Servir chaudes.



## ◉◉ Quiches aux œufs et au fromage râpé ◉◉

- 4 œufs
- 1 c.à.c. de persil haché
- du sel et du poivre
- 8 cl de lait
- 100 g de fromage râpé
- 6 fonds de pâte feuilletée préculs (voir page 14)

6 unités



Dans un récipient, battre les œufs avec le persil haché, le sel et le poivre. Incorporer le lait et la moitié de fromage râpé.



Disposer les fonds de tartelettes dans sur une plaque allant au four et remplir le mélange d'œufs.



Parsemer les quiches de fromage râpé et les faire cuire au four préchauffé à 180°C environ 20 mn. Servir chaudes.



## ●●●● Pain frit aux œufs ●●●●

- 1 baguette ou du pain rassi
- 2 œufs
- 4 c.à.s. de lait
- du poivre
- de l'huile pour friture
- 70 g de fromage râpé

### Garniture :

- du persil haché
- des olives noires



20 unités



Découper la baguette de pain en rondelles régulières. On peut également utiliser du pain rassi.

Battre les œufs avec le lait et le poivre. Y plonger les rondelles de pain des 2 côtés. Les dorer des 2 côtés dans un bain d'huile brûlant. Égoutter sur du papier absorbant.

Disposer dans un plat de présentation, garnir avec du fromage râpé, du persil haché et d'une demi-olive.  
Servir chaud.



## ●●●● Croquettes aux œufs ●●●●

- 6 œufs durs
- du sel et du poivre
- 1 c.à.s. de persil haché
- 2 c.à.s. de chapelure
- 30 g de fromage râpé

### La sauce béchamel :

- 1 c.à.c. de beurre
- 1 c.à.c. de farine
- 1 petit verre de lait
- du sel et du poivre
- une pincée de noix de muscade râpée

### Friture :

- de la farine et de la chapelure
- 2 œufs battus et de l'huile pour friture

20 et 25 unités



**Sauce béchamel :** dans une casserole sur feu doux, faire fondre le beurre, disposer la farine et mélanger pendant 2 mn. Verser progressivement le lait en remuant constamment. Assaisonner de sel, de poivre et de noix de muscade râpée. Mélanger et laisser frémir jusqu'à ce que le mélange soit mousseux et retirer du feu.

Râper les œufs durs, ajouter le sel, le poivre, le persil haché, la sauce béchamel, la chapelure et le fromage râpé. Mélanger le tout jusqu'à homogénéisation des ingrédients.

Façonner des bâtonnets avec ce mélange. Les enrober de farine et les tremper dans les œufs battus puis dans la chapelure. Faire frire dans un bain d'huile brûlant jusqu'à dorure puis égoutter les croquettes sur du papier absorbant.  
Servir chaudes accompagnées de ketchup.





## ○○○ Salade aux œufs ○○○



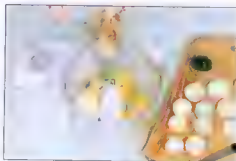
- |  |                            |
|--|----------------------------|
| - 6 œufs durs                              | - 1 c.à.s. de persil haché |
| - 3 c.à.s. de mayonnaise                   | <b>Garniture :</b>         |
| - 80 g de thon en conserve égoutté d'huile | - des légumes pochés       |

12 unités

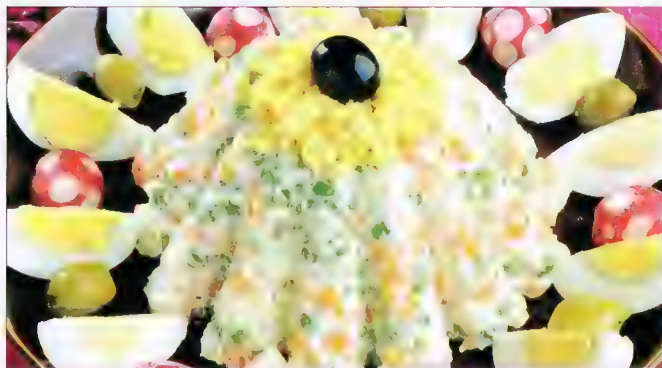
Couper les œufs en 2 moitiés et retirer délicatement le jaune. Couper une fine tranche du bas du blanc afin de lui donner une assise. Ajouter ses tranches aux jaunes d'œufs et mixer le tout avec la mayonnaise, le thon et le persil haché.

Remplir le mélange dans une poche à douille et presser des petits choux sur les blancs d'œufs. Servir froid avec une salade de légumes pochés.

**Astuces :** on peut également réaliser de bons canapés avec cette recette. Il suffit de badigeonner des pains de toast avec le mélange de jaunes d'œufs, garnir avec de petits morceaux d'olives et un peu de blanc d'œuf.



## ○○○ Salade de légumes aux œufs ○○○



### Sauce mayonnaise :

- 1 œuf
- du sel et du poivre
- 1 c.à.c. de vinaigre
- 20 cl d'huile

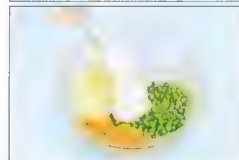
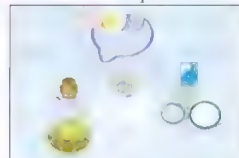
### Présentation :

- des légumes pochés : carottes, pommes de terre et petits pois
- 7 œufs durs dont 6 coupés en quartiers
- quelques radis, olives noires et vertes

4 personnes

**La sauce mayonnaise :** mettre l'œuf dans un mixeur, ajouter le sel, le poivre, le vinaigre et 1 c.à.s. d'huile. Mixer le tout en incorporant progressivement le reste d'huile jusqu'à ce que la sauce s'épaississe.

Disposer dans un récipient les légumes pochés. Ajouter le blanc d'un œuf râpé et réserver le jaune. Mélanger le tout avec 2 c.à.s. de sauce mayonnaise (réserver le reste dans une boîte hermétique et conserver au réfrigérateur jusqu'à utilisation). Mettre les légumes, bien pressés, dans un moule à flan puis renverser dans un plat de présentation. Garnir avec les quarts d'œufs, les radis et les olives. Décorer le dôme avec le jaune d'œuf râpé et une olive noire.



## ●●● Potage aux œufs ●●●

- 200 g de blanc de poulet
- ½ oignon découpé en petits dés
- du sel et du poivre
- 1 litre et demi d'eau
- 3 c.à.s. de Maïzena
- ½ cube de bouillon de poulet
- 80 g de morceaux de champignons
- 4 c.à.s. de sauce de soja
- 2 c.à.s. de Tabasco
- 1 c.à.c. de persil haché
- 2 œufs
- 1 c.à.s. de beurre

4 personnes



### Préparation :

Dans une marmite sur feu doux, faire revenir le blanc de poulet avec l'oignon. Saler et poivrer. Remplir d'eau, couvrir la marmite et laisser cuire environ 30 mn.



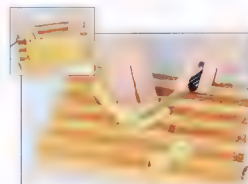
Dès cuisson du blanc de poulet, le retirer de la marmite puis le découper en petits morceaux. Mélanger la Maïzena avec un petit verre d'eau (15cl) puis l'ajouter à la marmite avec le ½ cube de bouillon. Recouvrir et laisser cuire pendant 5 mn.



Ajouter les morceaux de champignons, les morceaux de poulet, la sauce de soja, le Tabasco et le persil haché. Remuer et laisser frémir sur feu moyen pendant 10 mn.



Pendant ce temps, battre les œufs en ajoutant le sel et le poivre et cuire en omelette dans une poêle beurrée. Rouler l'omelette et la découper en fines rondelles puis les ajouter au potage. Servir aussitôt.







## TWO Tartelettes d'œufs aux légumes

- 2 c.à.s. de beurre
- 1 pomme de terre râpée
- 1 carotte râpée
- 1 courgette râpée
- du sel et du poivre
- 4 œufs
- 1 c.à.s. de persil haché

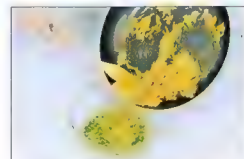
6 unités

### Préparation :

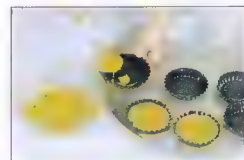
Dans une poêle sur feu doux, faire fondre 1 c.à.s. de beurre et ajouter les légumes râpés. Saler et poivrer puis remuer délicatement environ 10 mn.



Dans un récipient, battre les œufs avec le persil haché, le sel et le poivre puis incorporer les légumes.



Répartir le mélange dans des moules beurrés puis faire cuire au four préchauffé à 180°C. pendant 20 mn. Démouler les tartelettes d'œufs aux légumes et les servir chaudes.



## ●●●● Poulet haché aux œufs ●●●●



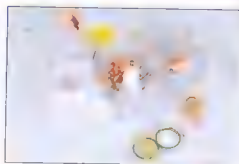
3 personnes

- 250 g de blanc de poulet
- 2 gousses d'ail
- du sel et du poivre
- 1/4 de c.à.c. de gingembre en poudre
- 2 œufs
- de l'huile pour friture

### Garniture :

- légumes pochés et sautés dans du beurre
- des œufs durs
- du persil haché

Hacher le blanc de poulet avec l'ail, le sel, le poivre, le gingembre en poudre et les œufs.



Chauffer l'huile dans une poêle. Prendre l'équivalent d'1 c.à.s. du mélange et, à l'aide d'une autre cuillère, façonner des boules en forme d'œuf. Faire frire jusqu'à dorure. Égoutter sur du papier absorbant. Servir chaud accompagné de légumes et d'œufs durs et garnir de persil haché.



## ●●●● Gratin de légumes aux œufs ●●●●

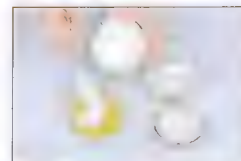


4 personnes

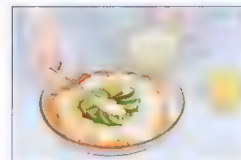
- |                             |                        |
|-----------------------------|------------------------|
| - 4 œufs                    | - 2 carottes           |
| - 2 c.à.s. de crème fraîche | - 2 pommes de terre    |
| - 8cl de lait               | - 2 courgettes         |
| - du sel et du poivre       | - 50 g de fromage râpé |

### Préparation :

Battre les œufs en y incorporant la crème fraîche, le lait et le sel. Éplucher les 3 légumes et les découper en rondelles puis les bouillir dans de l'eau salée.



Disposer les rondelles de légumes en forme circulaire dans un moule à gratin beurré. Saler et poivrer puis napper avec le mélange d'œufs. Parsemer de fromage râpé et faire cuire au four préchauffé à 180°C. environ 20 mn. Servir chaud.





## ●●●● Pizza aux œufs ●●●●



- 350 g de viande hachée sans épices
  - 1 gousse d'ail écrasée
  - du sel et du poivre
  - ½ c.à.c. de cumin
  - ¼ de c.à.c. de piment doux
  - 1 c.à.c. d'origan séché
  - 1 c.à.c. de persil haché
  - 1 c.à.c. de coriandre hachée
  - 6 c.à.s. d'huile d'olive
  - 1 gros oignon
- ½ poivron vert et découpé en fines lamelles
  - 1 poivron rouge découpé en fines lamelles
  - 8 œufs
- Garniture :**
- 1 c.à.s. d'olives noires découpées
  - 1 c.à.s. d'origan séché
  - 50 g de fromage râpé

4 à 6 personnes

### Préparation :

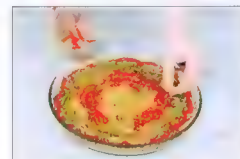
Dans un récipient, mélanger la viande hachée avec l'ail, le sel, le poivre, le cumin, le piment doux, l'origan, le persil et la coriandre hachés. Faire revenir dans une poêle avec 2 c.à.s. d'huile d'olive. Remuer pour éviter la formation de grumeaux. Disposer la viande cuite dans un moule à gratin beurré.



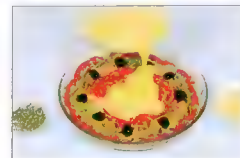
Éplucher l'oignon et l'émincer. Saler, poivrer et faire suer dans 2 c.à.s. d'huile d'olive. Étaler sur la viande hachée.



Saler et poivrer les poivrons vert et rouge puis les faire frire dans la même poêle dans 2 c.à.s. d'huile d'olive. Disposer quelques lamelles de poivron rouge sur les bords du moule puis les lamelles de poivron vert. Disposer le reste de lamelles de poivron rouge au centre. Garnir avec quelques morceaux d'olives.



Battre énergiquement les œufs et assaisonner de sel et de poivre. Napper la pizza avec l'œuf battu puis parsemer de fromage râpé et d'origan frotté entre les mains. Cuire au four préchauffé à 200°C environ 20 mn. jusqu'à cuisson des œufs. Servir aussitôt.



## ○○○○ Tortilla à la viande ○○○○



- 1 oignon haché
- ½ petit verre d'huile (8 cl)
- 2 gousses d'ail écrasées
- 500 g de morceaux de viande de bœuf
- une pincée de safran colorant
- ½ c.à.c. de gingembre en poudre
- du sel et du poivre
- 2 bâtonnets de cannelle

- 1 litre d'eau
- 3 pommes de terre
- de l'huile pour friture
- 8 œufs
- 100 g de fromage râpé
- 1 c.à.s. de persil haché
- 1 c.à.c. de beurre

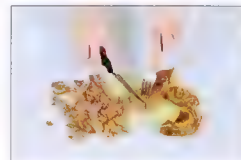
6 à 8 personnes

### Préparation :

Chauffer l'huile dans une marmite sur feu doux et faire revenir les morceaux de viande, l'oignon et l'ail. Remuer de temps à autre jusqu'à ce que la viande soit dorée. Assaisonner de safran colorant, de gingembre, de sel, de poivre et de bâtonnets de cannelle. Remuer, verser l'eau et couvrir la marmite jusqu'à cuisson de la viande.



Retirer les morceaux de viande de la marmite et réserver la sauce. Désosser la viande puis la découper en petits morceaux.

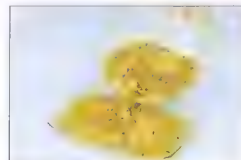


Laver les pommes de terre, les éplucher et les découper en petits dés. Faire frire dans de l'huile et les retirer avant dorure. Dans un récipient, casser les œufs, ajouter la moitié du fromage râpé, les morceaux de viande, le sel, le poivre, le persil haché, la sauce de viande et les pommes de terre. Bien mélanger jusqu'à homogénéisation des ingrédients.



Beurrer un moule à gratin, verser le mélange de viande et d'œufs et égaliser. Parsemer avec le reste de fromage râpé. Faire cuire au four préchauffé à 180°C environ 30 mn. jusqu'à dorure de la tortilla.

Servir chaude accompagnée d'une salade.





## ○○○ Tortilla aux légumes ○○○



- 1 pomme de terre découpée en dés
- de l'huile pour friture
- 1 oignon découpé en petits dés
- ½ poivron rouge découpé en dés
- du sel et du poivre
- 6 œufs

4 personnes

Faire frire les pommes de terre dans un bain d'huile brûlant puis les égoutter sur du papier absorbant. Dans une autre poêle sur feu doux, faire chauffer 2 c.à.s. huile et faire suer l'oignon et le poivron rouge puis ajouter les pommes de terre. Saler et poivrer.



Battre les œufs avec le sel et le poivre. Verser le mélange sur les légumes et laisser cuire environ 10 mn. Retourner la tortilla et faire dorer l'autre face pendant quelques minutes. Servir chaude ou tiède (selon le goût).



## ○○○ Gratin aux œufs et foie de volaille ○○○



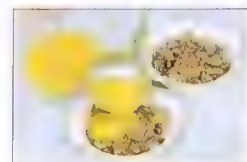
- 250 g de foie de volaille
- 20 g de beurre
- du sel et du poivre
- ½ boîte de champignons en morceaux (70 g)
- 4 œufs
- 2 c.à.s. de lait
- Garniture :**
- du persil haché

2 personnes

Découper le foie de volaille en morceaux moyens. Chauffer le beurre dans une poêle, sur feu doux, et faire frire les morceaux de foie. Assaisonner de sel et de poivre puis remuer délicatement jusqu'à cuisson. Ajouter les morceaux de champignons et remuer.



Répartir le mélange dans deux moules individuels. Battre les œufs avec le lait, le sel et le poivre. Napper les 2 moules avec cette préparation. Faire cuire au four préchauffé à 180°C environ 15 mn. jusqu'à cuisson des œufs. Saupoudrer le gratin avec du persil haché et servir chaud.



## ○○○○ Œufs soufflés ○○○○



- 4 œufs (blancs et jaunes séparés)
- 2 c.à.s. de lait
- 2 c.à.c. de jus de citron
- du sel et du poivre
- 50 g de fromage râpé

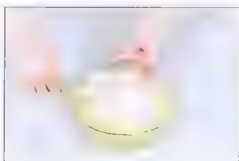
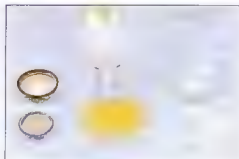


2 personnes

Dans un récipient, mettre les jaunes d'œufs, le lait, le jus de citron, le sel et le poivre. Battre le tout au batteur électrique.

Dans un autre récipient, saler légèrement les blancs d'œufs et les monter en neige ferme.

Les incorporer aux jaunes d'œufs en remuant délicatement puis verser dans deux petits moules beurrés. Parsemer de fromage râpé et faire cuire au four préchauffé à 200°C pendant 15 mn. jusqu'à ce que l'œuf ait gonflé. Servir chaud.



## ○○○○ Gratin d'œufs aux nouilles ○○○○ et aux merguez



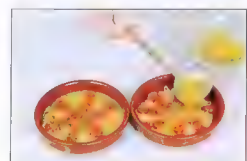
- 1 grand verre d'eau (25cl)
- 1 sachet de nouilles instantanées avec sachet de saveur (70 g)
- 125 g de merguez
- 1 c.à.s. d'huile
- 4 œufs
- 1 c.à.s. de persil haché
- du sel et du poivre

2 personnes

Dans une casserole, porter à ébullition l'eau, ajouter le sachet de saveur, remuer et ajouter les nouilles. Laisser mijoter environ 3 mn. et retirer du feu. Réserver pendant 2 mn. et égoutter. Répartir les nouilles dans deux moules individuels.



Faire cuire les saucisses et les dégraisser. Les découper en rondelles et les répartir sur les nouilles. Batre les œufs et napper les moules avec. Ajouter le persil, le sel et le poivre puis faire cuire au four préchauffé environ 15 mn. Servir chaud.





## ○○○○ Gratin d'aubergines aux œufs ○○○○



- 500 g d'aubergines
- de l'huile pour friture

### **Sauce tomate :**

- 500 g de tomates râpées
- 2 oignons râpés
- 3 c.à.s. d'huile d'olive
- du sel et du poivre

- 1 c.à.c. de piment doux
- 1 c.à.c. de cumin
- 1 c.à.s. de persil haché
- 6 œufs

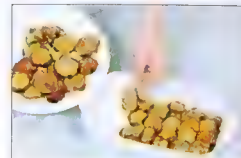
### **Garniture :**

- du persil haché

6 personnes

## Préparation :

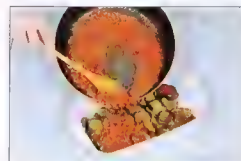
Laver les aubergines et les découper en rondelles. Les saler et les faire frire dans l'huile puis les égoutter sur du papier absorbant. Les disposer dans un moule à gratin.



**La sauce tomate :** dans une poêle sur feu moyen, faire cuire les tomates et les oignons dans 2 c.à.s. d'huile. Assaisonner de sel, de poivre, de piment doux, de cumin et de persil haché. Remuer à l'aide d'une spatule en bois jusqu'à évaporation du jus.

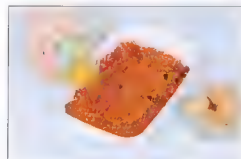


Napper les rondelles d'aubergines avec la sauce tomate.



A l'aide d'une cuillère, creuser 6 trous dans la sauce tomate et y caser les œufs. Faire cuire au four préchauffé à 180°C pendant 20 mn. jusqu'à cuisson des œufs.

Servir chaud garni de persil haché.



## ◉◉◉◉ Œufs aux légumes ◉◉◉◉

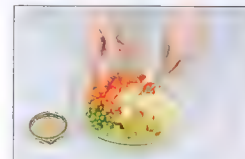


- 1 courgette
- 1 carotte
- 1 pomme de terre
- 100 g de petits pois (1bol)
- du sel et du poivre
- 1 c.à.s. de beurre
- 6 œufs
- une pincée de noix de muscade râpée
- 6 œufs de caille

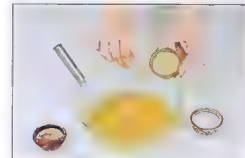
6 personnes

### Préparation :

Éplucher la courgette, la carotte et la pomme de terre puis les découper en petits dés. Ajouter les petits pois et pocher le tout dans de l'eau salée pendant 10 mn. Égoutter, saupoudrer de poivre et répartir dans 6 ramequins beurrés.



Battre les œufs en ajoutant le poivre et la noix de muscade râpée.



Faire bouillir les œufs de caille, les écaler et mettre chacun dans un ramequin.



Saler les œufs et les battre encore une fois puis napper les légumes avec. Recouvrir les moules avec du papier aluminium puis faire cuire au bain-marie au four préchauffé environ 20 mn. Après cuisson, laisser refroidir puis démouler sur un plat de présentation.





## Macaronis aux œufs



- 200 g de macaronis
- 1 c.à.s. de beurre
- 4 œufs
- du sel et du poivre

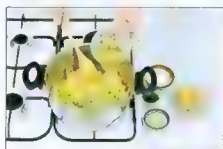
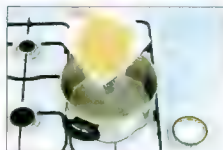
### Garniture :

- 30 g de fromage râpé
- 1 c.à.c. de persil haché

2 personnes

Cuire les macaronis dans l'eau bouillante salée puis les égoutter. Le temps de cuisson est celui marqué sur l'emballage.

Dans une marmite, faire chauffer le beurre, ajouter les macaronis puis casser les œufs l'un après l'autre. Remuer constamment jusqu'à coagulation des œufs. Saler et poivrer. Servir les macaronis parsemés de fromage râpé et de persil haché.



## Œufs à la crème fraîche



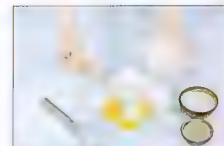
- 2 œufs
- 2 c.à.s. de crème fraîche
- du sel et du poivre
- 1 c.à.c. de beurre

### Garniture :

- 2 pains de mie
- du persil haché
- des olives noires

1 personne

Dans un récipient, battre les œufs en y incorporant la crème fraîche, le sel et le poivre.



Faire fondre le beurre dans une poêle, sur feu doux, verser les œufs battus et remuer jusqu'à cuisson. Disposer sur du pain de mie toasté, saupoudrer de persil haché et servir accompagné d'olives.



## Omelette aux 3 saveurs



- 1/4 de botte d'épinards (rincées, égouttées et découpées)
- 4 c.à.c. de beurre
- 9 œufs
- du sel et du poivre
- 3 c.à.s. de lait
- 1/2 poivron rouge
- 10 tranches de fromage de toast
- 50 g de fromage râpé

### Garniture :

- du ketchup

4 personnes

### Préparation :

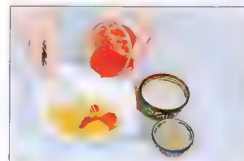
**Omelette aux épinards** (couleur verte) : dans une poêle sur feu doux, faire fondre 1 c.à.c. de beurre, poêler les épinards et laisser cuire jusqu'à évaporation du jus. Les laisser refroidir puis les mélanger avec 3 œufs, du sel et du poivre. Dans une poêle sur feu doux, faire chauffer 1 c.à.c. de beurre et cuire l'omelette des deux côtés.



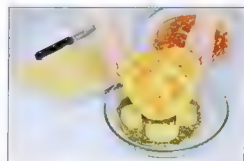
**Omelette au lait** (couleur jaune) : dans un récipient, battre 3 œufs avec du lait et du poivre. Dans la même poêle sur feu doux, faire chauffer 1 c.à.s. de beurre et cuire l'omelette des deux côtés et la saler.



**Omelette au poivron** (couleur rouge) : mixer le poivron rouge ou le découper en tout petits dés. Battre 3 œufs avec la mixture et poivrer. Cuire l'omelette des deux côtés et la saler.



Disposer l'omelette aux épinards dans un moule à gratin et répartir dessus 5 tranches de fromage de toast. Recouvrir avec l'omelette au lait et ajouter les 5 autres tranches de fromage puis recouvrir avec l'omelette au poivron rouge. Faire cuire dans un four préchauffé 180°C pendant 10 mn.



Dès la sortie du four, parsemer l'omelette de fromage râpé. Servir chaude garnie de ketchup.





## Egg burger



- de l'huile
- 1 œuf
- du sel
- 1 pain à hamburger
- 1 c.à.s. de ketchup
- de la laitue
- 1 tranche de fromage de toast
- 2 tranches de tomate

### Garniture :

- des frites

1 personne



### Préparation :

Dans une poêle sur feu doux, faire chauffer l'huile et cuire l'œuf et le saler.



Diviser le pain en deux, badigeonner le bas avec du ketchup puis disposer successivement la laitue, la tranche de fromage, les tranches de tomate puis l'œuf cuit. Recouvrir avec l'autre partie du pain et présenter le sandwich aussitôt accompagné de frite et de soda frais.



## Sandwich à l'omelette aux oignons

- 1 oignon émincé
- 2 c.à.s. d'huile
- 50 g d'olives vertes dénoyautées et coupées en rondelles
- 4 œufs
- du sel et du poivre

### Garniture :

- 2 pains sandwich
- de la laitue
- du ketchup

2 personnes



### Préparation :

Dans une poêle, sur feu doux, chauffer l'huile et faire suer l'oignon et ajouter les morceaux d'olives. Battre les œufs en y incorporant le poivre puis les verser dans la poêle.



Saler l'omelette et la faire cuire des deux côtés. La servir chaude dans un pain à sandwich garnie de laitue et de ketchup.



## ○○○○ Omelette aux épinards ○○○○

- 1 petit oignon ciselé
- 2 c.à.s. d'huile
- ¼ de botte d'épinards (rincée, égouttée et découpée)
- 1 et ½ c.à.s. de beurre
- 6 œufs
- ½ petit verre de lait (8 cl)
- une pincée de noix de muscade râpée
- du sel et du poivre
- 2 carrés de crème de lait découpés en morceaux

3 personnes



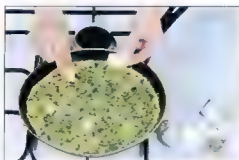
Faire suer l'oignon dans un peu d'huile. Dans une poêle sur feu doux, faire cuire les épinards avec ½ c.à.c. de beurre.



Battre les œufs en y incorporant le lait, la noix de muscade râpée, le sel et le poivre. Ajouter les épinards et l'oignon en mélangeant délicatement.



Dans une poêle, sur feu doux, faire fondre 1 c.à.s. de beurre puis verser le mélange d'œufs. Égaliser et ajouter les morceaux de crème de lait. Couvrir la poêle jusqu'à cuisson de l'omelette sans la retourner. Servir chaude.



## ○○○ Tortilla aux merguez ○○○

- 1 kg de pommes de terre
- 250 g de merguez
- 2 c.à.s d'huile
- 1 gros oignon ciselé et sué (voir page 44)
- 6 œufs
- du sel et du poivre

### Garniture :

- un peu d'oignon sué

6 personnes



Peler et pocher les pommes de terre 10 mn. dans de l'eau salée en ébullition. Les râper grossièrement. Faire cuire les merguez et les dégraisser en les piquant avec une fourchette. Les disposer dans une autre poêle et les couvrir avec la moitié des pommes de terre râpées.



Ajouter l'oignon sué (réserver 1 c.à.s. pour la garniture) sur les pommes de terre. Égaliser à l'aide d'une fourchette puis recouvrir avec le reste de pommes de terre râpées.



Battre les œufs et napper les pommes de terre avec. Saler, poivrer puis recouvrir la poêle et laisser la tortilla cuire (environ 10 mn.). La retourner et faire dorer l'autre côté pendant 5 mn. Servir chaude garnie d'un peu d'oignon.





## ○○○○ Omelette au thon ○○○○

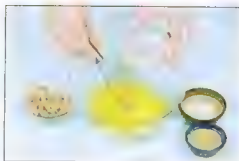


- 4 œufs
- 1/2 oignon découpé en dés
- du sel et du poivre
- 1 c.à.s. de beurre
- 80 g de thon égoutté d'huile (1 petite boîte)

2 personnes

### Préparation :

Battre les œufs en y ajoutant l'oignon et le poivre. Faire fondre le beurre dans une poêle sur feu doux et verser le mélange d'œufs. Saupoudrer une pincée de sel sur l'omelette et y faire émietter le thon pendant la cuisson. Plier l'omelette en 4 pour servir en forme triangulaire. Garnir avec de 1 c.à.s. thon.



## ○○○ Omelette à l'origan ○○○



- 4 œufs
- 2 gousses d'ail écrasées
- 8 cl de lait
- du sel et du poivre
- 50 g d'olives vertes dénoyautées et mixées
- 1 c.à.s. d'origan séché
- 1 c.à.s. de beurre

2 personnes

### Préparation :

Battre les œufs en y ajoutant l'ail, le lait, le poivre, les olives et l'origan. Dans une poêle sur feu doux, faire fondre le beurre puis verser le mélange d'œufs. Faire cuire l'omelette et l'enrouler sur elle-même.

Servir chaude accompagnée d'une salade.



## ○○○○ Omelette aux crevettes ○○○○



- 250 g de crevettes non décortiquées
- 4 œufs
- 1 gousse d'ail écrasée
- du sel et du poivre
- 1 c.à.s. de beurre

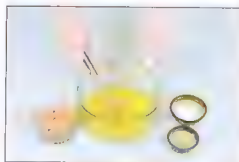
### Garniture :

- de la ciboulette ciselée
- des rondelles de citron
- des olives noires

2 personnes

### Préparation :

Faire pocher les crevettes dans de l'eau salée pendant 3 mn. et les décortiquer (réserver quelques unes avec coques pour la garniture). Dans un récipient, battre les œufs en y ajoutant l'ail, le sel et le poivre.



Faire fondre le beurre dans une poêle sur feu doux et y faire cuire l'omelette. Pendant la cuisson disposer les crevettes au centre puis rabattre les 2 côtés de l'omelette. Terminer la cuisson et servir garnie de ciboulette, de rondelles de citron, d'olives noires et de crevettes.



## ○○○● Omelette au persil ●○○○



- 4 œufs
- ½ sachet de levure chimique (3g)
- du sel
- ½ c.à.c. de cumin
- ½ c.à.c. de piment doux
- 1 c.à.s. de persil haché
- 1 c.à.s. de beurre

### Garniture :

- des légumes pochés

2 personnes

### Préparation :

Dans un récipient, battre les œufs en y incorporant la levure, le sel, le cumin, le piment doux et le persil haché.



Dans une poêle sur feu doux, faire fondre le beurre, verser le mélange d'œufs et répartir uniformément sur la poêle. Au cours de cuisson, enrouler l'omelette sur elle-même. Servir chaude accompagnée de légumes pochés et garnie de persil haché.





## ○○○ Omelette aux petits pois ○○○



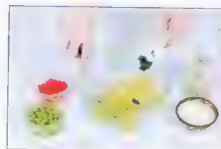
- 4 œufs
- 1 c.à.c. de persil haché
- 1/4 de poivron rouge découpé en dés
- 3 c.à.s. de petits pois en conserve

- ou frais (ébullianté)
- du sel et du poivre
- 1 c.à.s. de beurre

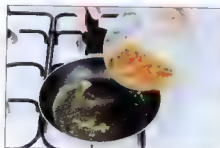
2 personnes

### Préparation :

Dans un récipient, battre les œufs en y ajoutant le persil haché, le poivron rouge et les petits pois. Assaisonner de sel et de poivre.



Dans une poêle sur feu doux, faire fondre le beurre et verser le mélange d'œufs. Répartir uniformément sur la poêle et couvrir. Faire cuire l'omelette d'une seule face (sans la retourner). Servir chaude.



## ○○○ Omelette à la mortadelle et fromage ○○○



- 4 œufs
- 1 c.à.c. de persil haché
- du sel et du poivre
- 1 c.à.s. de beurre
- 3 tranches de fromage de toast
- 100 g de mortadelle coupée en dés

### Garniture :

- fromage de sandwich
- des tomates
- des olives noires
- des cornichons

2 personnes

### Préparation :

Dans un récipient, battre les œufs en y ajoutant le persil haché, le sel et le poivre. Dans une poêle sur feu doux, faire fondre le beurre et verser les œufs. Au cours de cuisson, disposer les 3 tranches de fromage au centre et les couvrir avec les morceaux de mortadelle.



Rabattre les côtés de l'omelette sur la farce et continuer la cuisson. Servir chaude garnie de fromage de sandwich, de tomates, d'olives noires et de cornichons.



## Œufs pochés aux beignets de poulet

- 300 g de poitrine de poulet
- 3 c.à.s. de sauce de soja
- du sel
- 1 gousse d'ail écrasée
- ½ c.à.c. de gingembre frais râpé
- 1 c.à.c. de vinaigre
- 6 œufs

### Friture :

- 5 c.à.s. de chapelure
- 2 c.à.s. de fromage râpé
- 2 œufs
- de l'huile

3 personnes

### Préparation :

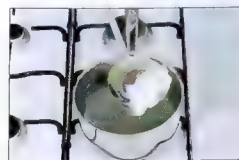
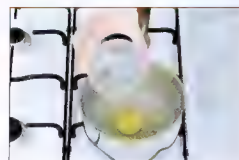
Découper le poulet en lanières et les laisser quelques minutes macérer dans la marinade de sauce de soja, sel, ail et gingembre frais râpé.

Mélanger la chapelure avec le fromage râpé. Tremper les lanières de poulet dans les œufs et les enrober de chapelure. Faire frire dans un bain d'huile brûlant jusqu'à dorure. Égoutter sur du papier absorbant.



Remplir une casserole d'eau à  $\frac{2}{3}$  de sa hauteur et porter à ébullition en ajoutant une pincée de sel et du vinaigre. Lorsque l'ébullition est franche, diminuer le thermostat jusqu'à obtenir un frémissement régulier. Casser un œuf dans un bol et le déposer délicatement dans l'eau. Quand le blanc d'œuf se coagule autour du jaune, laisser cuire 3 mn. On peut cuire 3 œufs à la fois.

Retirer les œufs pochés délicatement à l'aide d'une écumoire. Servir chauds accompagnés de beignets de poulet.





## ●●● Poulet farci aux œufs et à la dinde hachée ●●●

- 1 poulet de 2 kg désossé
- du sel et du poivre

### La farce :

- 1 courgette
- 2 c.à.s. d'huile
- du sel et du poivre
- 6 œufs durs
- 200 g de dinde hachée (sans épices)
- 2 c.à.s. de chapelure

- 2 œufs
- ½ c.à.c. de cannelle en poudre
- ¼ de c.à.c. de macis en poudre
- 1 c.à.s. de beurre liée avec 1 c.à.c. de piment doux

### Garniture :

- des frites
- des olives vertes découpées

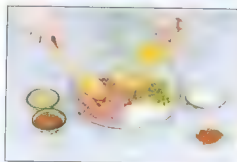
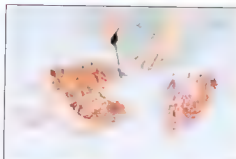
6 personnes

### Préparation :

Désosser le poulet chez le boucher, en laissant juste les os des ailes. Le laver et le saupoudrer de sel et de poivre.

**La farce :** râper la courgette et la faire poêler avec un peu d'huile, du sel et du poivre.

Dans un récipient, râper les 6 blancs d'œufs (réserver les jaunes). Ajouter la dinde hachée, la courgette frite, la chapelure et casser les 2 œufs. Assaisonner de cannelle, de macis, de sel et de poivre. Mélanger jusqu'à homogénéisation des ingrédients.

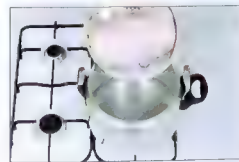
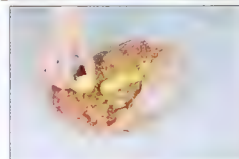


Farcir le poulet avec ce mélange puis disposer à l'intérieur les 6 jaunes d'œufs.

Remettre le poulet à sa forme initiale et fixer les fentes à l'aide de piques en bois (afin d'éviter l'échappement de la farce). Bien envelopper le poulet farci dans du film alimentaire.

Dans la marmite du couscoussier, porter à ébullition 2 litres d'eau et mettre le poulet dans la passoire. Couvrir et laisser cuire à la vapeur pendant 30 mn. Retirer le poulet du couscoussier et le badigeonner de beurre lié piment doux. Le faire dorer au four préchauffé à 180°C pendant 15 mn.

Servir chaud accompagné de frites et des olives vertes ou de légumes cuits à la vapeur.



## ●●●● Croquettes aux œufs durs ●●●●



### 1ère méthode :

- 2 œufs
- 4 c.à.s. de lait
- du sel et du poivre
- une pincée de noix de muscade râpée
- 20 œufs de cailles
- 1 petit bol de farine
- 1 petit bol de chapelure
- de l'huile pour friture

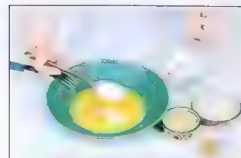
### Garniture :

- Tajine de viande ou de poulet (selon le goût)

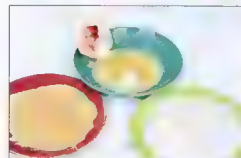
20 unités

### 1ère méthode :

Dans un récipient, battre les 2 œufs en y incorporant le lait, le sel, le poivre et la noix de muscade râpée.



Tremper les œufs de cailles dans les œufs battus, les enrober de farine et les tremper une seconde fois dans les œufs battus puis les enrober de chapelure.



Cuire les croquettes dans un bain d'huile brûlant jusqu'à dorure. Égoutter sur du papier absorbant. Servir comme garniture d'un tajine de poulet ou de viande (selon le goût)

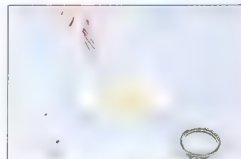


### 2ème méthode :

Mélanger, dans un saladier, la farine, l'œuf et le sel.



Ajouter l'eau froide et remuer jusqu'à l'obtention d'une pâte bien lisse.



Tremper les œufs de caille dans la pâte et les frire dans un bain d'huile brûlant jusqu'à dorure. Égoutter sur du papier absorbant. Servir comme garniture d'un tajine de poulet ou de viande (selon le goût).





## ●●●● Tartelettes au citron ●●●●



20 unités

- 2 gros citrons
- 4 œufs
- 300 g de sucre semoule
- 100 g de beurre ramolli

### **Garniture :**

- 20 fonds de tartelettes cuits (voir p.7)
- des grains de pavot

Râper les citrons et les presser puis réserver le zeste et le jus. Mettre les oeufs et le sucre dans un bain-marie et battre au fouet électrique jusqu'à l'obtention d'une crème épaisse.



Ajouter le beurre, le jus et le zeste de citron et continuer à battre environ 10 mn. Au bout de ce temps, retirer la casserole du feu. Répartir le mélange dans les fonds à tartelettes et réserver au réfrigérateur jusqu'à refroidissement.

Servir les tartelettes garnies de grains de pavot.



## ●●●● Meringues ●●●●



40 unités

- 3 blancs d'œufs
- une pincée de sel
- 70 g de sucre semoule
- 80 g de sucre glace

- 2 c.à.s. de Maïzena
- un peu d'huile

### **Garniture :**

- du chocolat en poudre

Monter au batteur électrique les blancs d'œufs en neige en y incorporant une pincée de sel. Ajouter le sucre semoule, le sucre glace et la maïzena. Battre jusqu'à ce que le mélange soit onctueux.



À l'aide d'une poche à douille, dresser des choux sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Faire cuire au four préchauffé à 100°C pendant 2 heures environ. Augmenter le thermostat à 120°C et continuer la cuisson pendant 15 mn.

Servir froides saupoudrées de chocolat en poudre.



## ●●●● Mousse au chocolat ●●●●

- 125 g de crème fraîche
- 5 œufs
- 50 g de sucre semoule
- 200 g de chocolat noir
- 1 c.à.c. de café soluble
- 1 sachet de sucre vanillé (7 g)

6 personnes



### Préparation :

Dans un récipient, battre au fouet électrique la crème fraîche jusqu'à ce qu'elle double de volume et réserver. Faire monter les blancs d'œufs en neige ferme.



Battre les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à l'obtention d'une crème lisse et homogène. Faire fondre les morceaux de chocolat et le café au bain-marie en remuant constamment. Incorporer le mélange, les jaunes d'œufs et la crème fraîche.



Verser le tout sur les blancs d'œufs en neige. Ajouter le sucre vanillé et remuer délicatement avec une spatule en bois jusqu'à l'obtention d'une crème onctueuse. Verser dans des coupes de présentation et réserver au frais. Servir froide comme dessert.



## ●●●● Fondant au chocolat ●●●●

- 3 œufs
- 100 g de sucre semoule
- 2 c.à.s. de farine
- 100 g de chocolat noir
- 100 g de beurre

4 personnes



### Préparation :

Dans un récipient, battre les œufs, en y incorporant le sucre, jusqu'à l'obtention d'une crème lisse et homogène.



Ajouter la farine peu à peu et mélanger le tout.



Dans une casserole, sur feu doux, faire fondre le chocolat et le beurre. Ajouter au mélange précédent et remuer. Verser dans des ramequins beurrés. Faire cuire au four préchauffé à 200°C pendant 20 mn. Servir tiède.





## ●●●● Glace aux amandes ●●●●

- 4 œufs
- 80 g de sucre glace
- 1/2 c.à.c. d'arôme d'amande
- 1 sachet de poudre de crème chantilly (95 g)
- 1 grand verre de lait (25 cl)
- 100 g d'amandes (émondées, frites et concassées)

### Garniture :

- amandes effilées dorées

10 personnes



### Préparation :

Dans un récipient, battre les jaunes d'œufs avec le sucre glace au fouet électrique (réserver les blancs). Après obtention d'une crème fluide, ajouter l'arôme d'amande et remuer.



Mélanger la crème fraîche et le lait froid puis battre au fouet électrique jusqu'à doublement de volume. Incorporer cette préparation au mélange de jaunes d'œufs et remuer.



Dans un autre récipient, monter les blancs d'œufs en neige ferme puis l'ajouter au 1<sup>er</sup> mélange. Remuer délicatement à l'aide d'une spatule en bois en ajoutant les amandes concassées. Verser la crème dans un moule rectangulaire et congeler toute une nuit.



Servir la glace découpée en tranches et garnie d'amandes effilées.

## ●●●● Crème caramel ●●●●

- 4 œufs
- 1 boîte de lait concentré sucré (400 g)
- de l'eau

### Caramel :

- 100 g de sucre semoule
- 4 c.à.s. d'eau

6 personnes



### Préparation :

**Caramel :** dans une casserole sur feu doux, dissoudre le sucre dans l'eau et mélanger jusqu'à dorure. Répartir le caramel dans des ramequins.



Dans un récipient, fouetter les œufs avec le lait concentré. Mesurer l'équivalent de 2 fois et demi le contenu du lait concentré en eau et l'ajouter au mélange d'œufs. Remuer énergiquement jusqu'à l'obtention d'une crème lisse.



Verser le mélange dans les ramequins. Faire cuire au bain-marie dans un four préchauffé environ 40 mn. Pour s'assurer de la cuisson, plonger une lame dans la crème, elle doit en ressortir propre.



Sortir du four et réserver au réfrigérateur. Servir froid.

# Index

Vertus des œufs .....	02	merguez .....	33
Conseils pratiques .....	03	Gratin d'aubergines aux œufs .....	34
Reconnaître des œufs frais .....	03	Œufs aux légumes .....	36
L'emplacement du jaune permet d'identifier la fraîcheur de l'œuf .....	03	Macaronis aux œufs .....	38
Entrées à l'œuf et aux champignons .....	04	Œufs à la crème fraîche .....	39
Tartelettes aux œufs et au khlii .....	06	Omelette aux 3 saveurs .....	40
Entrées aux œufs et à la viande hachée .....	08	Egg burger .....	42
Feuilletés aux œufs .....	10	Sandwich à l'omelette aux oignons .....	43
Bricks à la dinde et aux œufs .....	12	Omelette aux épinards .....	44
Quiche aux œufs et au fromage frais .....	14	Tortilla aux merguez .....	45
Quiche aux œufs et au fromage râpé .....	15	Omelette au thon .....	46
Pain frit aux œufs .....	16	Omelette à l'origan .....	47
Croquettes aux œufs .....	17	Omelette aux crevettes .....	48
Salade aux œufs .....	18	Omelette au persil .....	49
Salade de légumes aux œufs .....	19	Omelette aux petits pois .....	50
Potage aux œufs .....	20	Omelette à la mortadelle et fromage .....	51
Tartelettes d'œufs aux légumes .....	22	Œufs pochés aux beignets de poulet .....	52
Poulet haché aux œufs .....	24	Poulet farci aux œufs et à la dinde hachée .....	54
Gratin de légumes aux œufs .....	25	Croquettes aux œufs durs .....	56
Pizza aux œufs .....	26	Tartelettes au citron .....	58
Tortilla à la viande .....	28	Meringues .....	59
Tortilla aux légumes .....	30	Mousse au chocolat .....	60
Gratin aux œufs et foie de volaille .....	31	Fondant au chocolat .....	61
Œufs soufflés .....	32	Glace aux amandes .....	62
Gratin d'œufs aux nouilles et aux		Crème caramel .....	63

